

晴ればれと

59号

2024~2025
12月・1月



- まちプラ利用者さんの作品です。十月に旅行に行かれたそうです。
- ① さととちろに行かれたのでしょうか？
 - ② この写真を撮ってきて！とお願ひしたのは誰でしょうか？
- 答えは職員までお問い合わせください。

地域活動支援センター

∴まちプラ∴

町田市在住の精神科・神経科等に通院する方をサポートします

くわしくはQRコードからホームページへ→

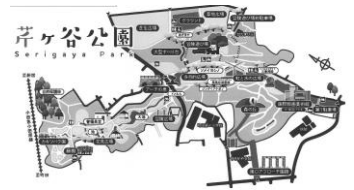
☎ 042-722-0713



10月・11月のまちプラ

まち散歩 10/2!

今回は、芹が谷公園の心霊スポット巡り。ネットで面白そうなネタをひろい集め、うわさのスポットを皆でにぎやかに探索。南は国際版画美術館から北の小田急線路沿いまで公園を縦断しました。心霊スポットは北に行くほど増えますが、霊の調査は電磁波測定器ですらしいので、機器が線路や電車に反応したのかもしれませんがね。(夢のない話になりますが(^^))



社会資源 11/15 (金) 15:00~16:00

けあルームオギズさんに来ていただき居宅介護について教えていただきました。資料はちょっと難しいですが、体験談も交えながら丁寧に教えていただきました。

皆さんからいただいた質問にもたくさん答えていただきました。資料と質問をまとめたものをフリースペースに置いておくので見てくださいね。

58号に載せられなかったためオマケです。

9/27 (金) 運動 14:00~15:00 ポールタッチ



二列に分かれてバトンと洗面器で手渡しリレーを行いました。

初めての競技でしたが、意外と白熱した戦いを繰り広げ、笑いあり涙あり?楽しい時間を過ごしました。

9/30 (月) はんどめいど 15:00~16:00 名札作り

職買は不器用ですがボランティアの

「木の会」さんに教えていただきながら素敵な作品ができました。

呼んでほしい名称(あだ名など)で名札を作ったので実物を見たいなと思われましたら職買へお声がけください。



12月・1月のまちプラ

はんどめいど 12/9 (月) 15:00~16:00、1/27 (月) 14:30~16:00

12月はレジンでクリスマス飾りを作ります。参加費 100 円。
1月はボランティアの「木の会」さんを講師に迎え、
布を色紙に張り合わせ干支を作成します。参加費 50 円。
2025 年の干支はヘビです。



ポピークリスマス会 12/24 (火) 14:00~15:00

今年もまちプラ「マカロンズ」がポピーのクリスマス会に参加をさせていただきます。

- ・ジングルベル
- ・赤鼻のトナカイ
- ・きよしこの夜

を演奏予定です。コーラスでの参加も募集中です。



クリスマス会 12/25 (水) 15:00~16:00

まちプラのクリスマス会は例年通り飲食の伴わない物となります。
ゲームをしたりプレゼント選びなど賑やかに過ごしましょう(*^-^*)
申し込み締め切りは 12/13 (金) 17 時までとなります。
参加費 200 円です。
沢山の方のご参加お待ちしております。



納会 12/27 (金) 15:00~16:00

2024 年最後のフリースペースとなります。
締めくくりにはテーマトークですかね？
お題は何にしましょうか？去年はお鍋の具でしたっけ？記憶があやふやです(^_^;)
お題のアイデアをお待ちしていますね～何をお話ししましょうか？

お薬相談会 12/19 (木)、1/16 (木) 15:00~16:00

12/19 (木) のお題は「冬の脱水症」
1/16 (木) のお題は「保湿剤の使い方」となります。

大掃除ウィーク 12/23～12/27



一年間お疲れ様の気持ちを込めてフリースペースのお掃除を皆さんに
お願いしています。

フリースペースに掃除表を貼っておくので、出来る範囲で窓ふきやテーブ
ル拭きをお願い致します。職員の机周りを片づけないと・・・

初詣 1/6（月）14:00～15:00

新年最初のプログラムです。

お喋りをしながら天満宮まで歩くのも楽しみですよ(^_^♪
雨男さんはいないので雨の心配はないかしら～？



運動 1/24（金）15:00～16:00

おなじみのウォーキングサッカーです。

走らないから疲れないということは無いんです。

これがなかなかハードなんです(^_^;)

毎日、とても寒いので心も身体もウォーキングサッカーで暖まりましょう！

まちプラ閉所日 12/28（土）～1/5（日）



今年のまちプラは閉所期間がとても長くなっております。

フリースペースも相談電話も休みなのでお間違いのないように
お気を付けください。

掛かりつけ医のお休みや薬の確認をお忘れなく！

2024 年も終わりに近づき新しい年を迎えようとしています。

皆さんにとって 2024 年はどんな年でしたか？

紆余曲折あったとしても最後に笑って過ごせるのが良いですね。

※プログラムを変更・追加することもあります()

2024年

 **12月の予定** 

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS 😊 10:00~16:30	閉所日
		パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00	みんなで プラ会議 14:00~15:00	12時閉所		
8	9	10	11	12	13	14
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS 😊 10:00~16:30	閉所日
	はんどめいど 15:00~16:00	パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00		12時閉所	ゲーム 14:30~15:30	
15	16	17	18	19	20	21
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS 😊 10:00~16:30	閉所日
		パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00	ウクレレ教室 15:00~16:00	12時閉所 お薬相談会 15:00~16:00		
22	23	24	25	26	27	28
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS 😊 10:00~16:30	閉所日
		パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00	クリスマス会 15:00~16:00	12時閉所	納会 15:00~16:00	
～ 大掃除ウィーク(12/23~12/27) ～						
29	30	31				
閉所日	閉所日	閉所日				
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>毎週金曜日の14時から15時はFSに職員が参加します。このマークの日です→ 😊</p> </div>						

★「FS」とは、フリースペースの略称です。

※プログラムを変更・追加することもあります()

2025年



1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			閉所日	閉所日	閉所日	閉所日
5	6	7	8	9	10	11
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS 😊 10:00~16:30	閉所日
	初詣 14:00~15:00	パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00	みんなで プラ会議 14:00~15:00	12時閉所 		
12	13	14	15	16	17	18
閉所日	閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS 😊 10:00~16:30	閉所日
		パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00	ウクレレ教室 15:00~16:00	12時閉所 お薬相談会 15:00~16:00	ゲーム 14:30~15:30	
19	20	21	22	23	24	25
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS 😊 10:00~16:30	閉所日
		パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00		12時閉所	運動 15:00~16:00	
26	27	28	29	30	31	
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS 😊 10:00~16:30	
	はんどめいど 14:30~16:00	パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00		12時閉所		
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p>毎週金曜日の14時から15時はFSに職員が参加します。このマークの日です→ 😊</p> </div>						

★「FS」とは、フリースペースの略称です。